

2025

5月の給食だより



小松市教育委員会

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。



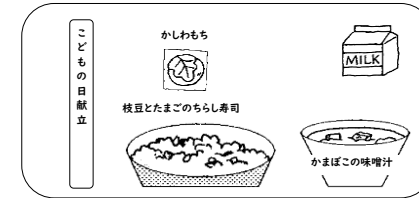
できていますか？
食事のマナー

できていることに○をつけて
みましょう。

 ☐ 感謝の気持ちを込めて あいさつができています	 ☐ 食器を正しく持って 食べることができる	 ☐ 机にひじをつかず 食べることができる
 ☐ よい姿勢で 食べることができる	 ☐ 好き嫌いをせず、残さず 食べることができる	 ☐ 食べ終わっても席で 静かに待つことができる



子どもの成長を祝う
端午(たんご)の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午(うま)の日」という意味です。
もともと田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が、「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへと変わっていきました。
端午の節句には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。給食では市内の和菓子屋さんによっていただいたかしわもちを提供します。

ふるさと給食

きゅうり



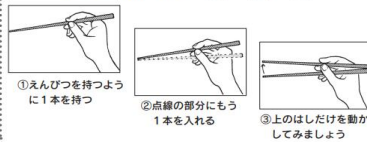
小松市産のきゅうりは今江地区、向本折地区で作られています。水分をたくさん含むみずみずしいきゅうりは体温を下げたり、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきがあります。
5月頃から出荷が始まり、11月頃まで収穫されます。給食では、5月中旬から、小松市産きゅうりが提供される予定です。
「きゅうりの南蛮漬け」「ハムときゅうりのサラダ」などに使用します。

食事のマナーは、一緒に食事をする人が互いに気持ちよく食事ができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝を示すふるまいです。
正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食事をしましょう。



正しい
はしの
持ち方を
しよう

はしの持ち方 ①・②・③



みなさん、はしを正しく持つことができますか？
正しいはしの持ち方は見た目だけでなく、食事がしやすくなります。
正しいはしの持ち方ができるよう練習してみましょう。

5月の給食に登場する旬の食材

アスパラガス



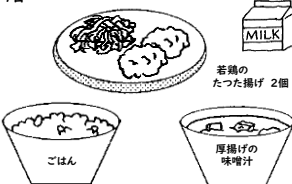
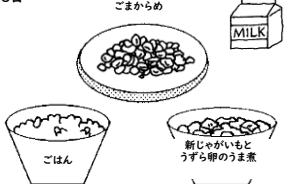
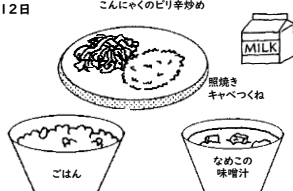
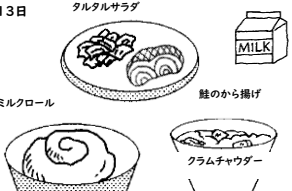
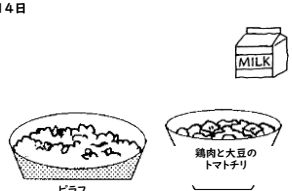
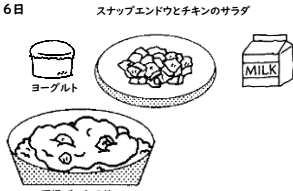
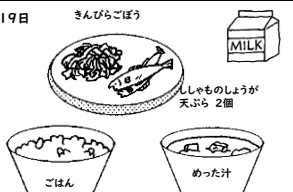
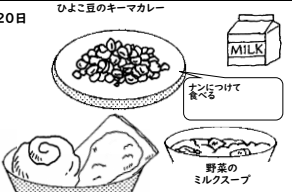
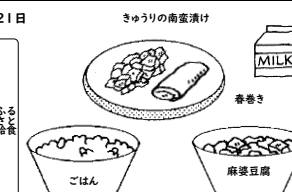
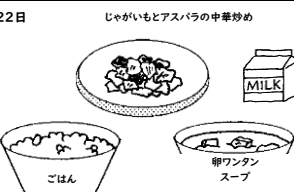
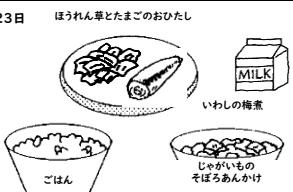
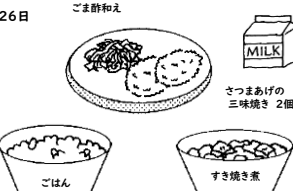
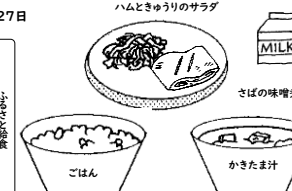
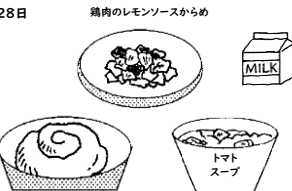
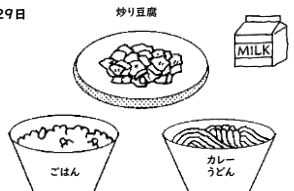
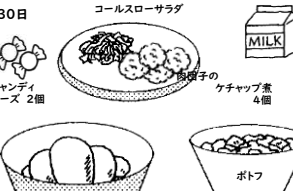
5月から6月にかけて旬を迎えるアスパラガスはビタミンAや疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。
土をかぶせ、日を当てずに育てるとホワイトアスパラガスになります。

スナップエンドウ



4月～6月頃が旬のスナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良したものです。
ビタミンAやビタミンCなどを多く含み、甘みがあるのが特徴です。

5月分給食献立もりつけ表

1ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
今月の目標 食事のマナーを身につけよう 				
5日  こどもの日	6日  振替休日	7日 豆わかめの炒めもの  茗荷の たつた揚げ 2個 ごはん 厚揚げの 味噌汁	8日 大豆とごぼうの ごまからめ  焼きギョーザ 2個 豚肉とキャベツの 中華煮 ごはん 新じゃがいもど うずら卵のうま煮	9日 にんじんのクリームスバゲティ  バターロール ツナサラダ
12日 こんにゃくのピリ辛炒め  照焼き キャベつくね なめこの 味噌汁 ごはん	13日 タルタルサラダ  鮭のから揚げ ミルクロール クラムチャウダー ごはん	14日  鶏肉と大豆の トマトチリ ピラフ	15日 焼きそば(パン皿)  ポーク ウインナー 2個 バターロール (おかず皿) 海藻サラダ	16日 スナッPEndウとチキンのサラダ  ヨーグルト 厚揚げにら玉丼
19日 きんぴらごぼう  ししゃものしょうが 天ぷら 2個 めった汁 ごはん	20日 ひよこ豆のキーマカレー  オムにつけて 食べる 野菜の ミルクスープ ミルクロール、ナン	21日 きゅうりの南蛮漬け  春巻き ふる ふると煮る ごはん 麻婆豆腐	22日 じゃがいもとアスパラの中華炒め  卵ワンタン スープ ごはん	23日 ほうれん草とたまごのおひたし  いわしの梅煮 じゃがいもの そばろあんかけ ごはん
26日 ごま酢和え  さつまあげの 三味焼き 2個 すき焼き煮 ごはん	27日 ハムときゅうりのサラダ  さばの味噌煮 かきたま汁 ごはん さばの味噌煮	28日 鶏肉のレモンソースからめ  トマト スープ ミルクロール	29日 炒り豆腐  カレー うどん ごはん	30日 コールスローサラダ  キャンディ チーズ 2個 厚切りの ケチャップ煮 4個 バターロール ポトフ